

Jij!

Over je Zelf vinden

Neale Donald Walsch



Z
ZWERK

230.6

Walsch, Neale D.

Jij! : over je Zelf vinden / Neale Donald Walsch / [vert. uit het Engels: Marian van Leeuwen ; red.: Arina Romeijn]. - 't Goy-Houten : ZWERK, cop. 2008. - 83 p : ill. ; 18 cm.
Vert. van: ReCreating your self. - Charlottesville, VA : Hampton Roads Publishing Company, cop. 1995. - Vervolg op: Lichtdragers.
ISBN 978-90-77478-16-5

Principes, regels, tips en oefeningen gericht op menselijke zelfvinding en herschepping.

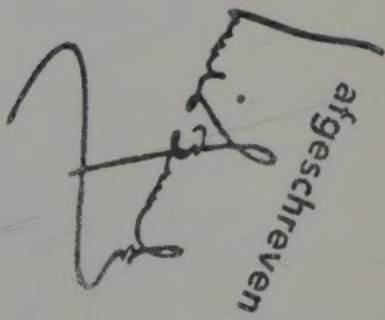
Leeuwen, Marian van (A) - Romeijn, Arina (A) - Christendom, Esoterische visie (TW) - Zelfverwirkelijking (TW)



2008-17-0112

19

Openbare Bibliotheek
Osdorp
Osdorpplein 16
1068 EE Amsterdam
Tel.: 610.74.54
www.oba.nl



afgeschreven

JIJ!
OVER JEZELF VINDEN

Neale Donald Walsch

Jij!

Over je Zelf vinden

Openbare Bibliotheek
Osdorp
Osdorpplein 16
1068 EL Amsterdam
Tel.: 610.74.54
www.oba.nl

Z
ZWERK

Oorspronkelijke titel: ReCreating Your Self

Uitgegeven door: Hampton Roads Publishing Company, Inc.,
Charlottesville, VA 22902 USA.

Copyright © 1995 Neale Donald Walsch

Copyright © 2008 voor het Nederlandse taalgebied: Zwerk Uitgevers

Vertaling: Marian van Leeuwen

Redactie: Arina Romeijn

Omslagontwerp, vormgeving en opmaak: Het vlakke land, Rotterdam

ISBN 978 90 77478 16 5

NUR 730

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie, microfilm, geluidsopname, of op enige andere wijzen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ZWERK Uitgevers

Tuurdijk 16

3997 MS 't Goy-Houten

info@zwerkuitgevers.nl

www.zwerkuitgevers.nl

Opgedragen aan

Dr. Leo Bush

uit Casper, Wyoming, wiens
leven een demonstratie is geweest
voor zovelen van wat het betekent
om hogere gronden te bewandelen,
te zoeken naar grootsere keuzes,
zachtaardigere woorden te spreken
en te leven in het positieve bewustzijn
van de inherente goedheid van ieder
mens en iedere situatie

Welkom bij een van de belangrijkste boeken, die je ooit zult lezen.

Je staat op het punt om de betekenis van het leven te leren. Je staat op het punt de sleutels van het universum te krijgen.

Je krijgt gereedschappen aangereikt waarmee je het leven waarnaar je altijd hebt verlangd kunt realiseren: het leven waar je van droomt.

Je leven staat op het punt in een paar heel belangrijke opzichten te veranderen. Net als het leven van alle andere mensen. Al het leven is aan het veranderen, overal op deze planeet.

Het kan je niet ontgaan zijn. Het gebeurt op alle niveaus: politiek, geofysisch, economisch, theologisch, psychologisch en filosofisch. En zonder dat je de betekenis van het leven begrijpt, zonder dat je de sleutels tot het universum in handen hebt, zonder dat je de gereedschappen bezit waarmee je jouw droom kunt waarmaken, zul je hoogst waarschijnlijk de gevolgen van de veranderingen over je heen laten komen, in plaats van dat *jij* de veroorzaker ervan bent.

Allereerst moet je begrijpen dat dit niet slechts woorden zijn. Je leven gaat veranderen... *met jou of zonder jou*. Het leven is onpartijdig. Het kan het niets schelen of je deel-

neemt aan de verandering of slechts toeschouwer bent. Het leven geeft je natuurlijk wel een keus, maar het kan het niets schelen welke keus je maakt. Het blijft doorgaan met zijn proces en dat doet het met jou of zonder jou als actieve partner.

Dat moet je goed onthouden. *Het leven gaat verder, of jij dat nu wel of niet doet.* Het is het eerste van de vele principes, die in dit boek worden onderzocht.



PRINCIPE 6

Het leven
is
beweging



Wat is er gebeurd met de principes 1 – 5?

Zij zijn uitgelegd in het eerste boek van deze serie, *Lichtdragers* (2007).

Dit boek is geschreven als antwoord op een vraag van de Foundation for Personal Growth and Spiritual Understanding om een serie boeken, die de rijkdom aan informatie in *Een Ongewoon Gesprek met God* (1997) ordent en uitwerkt zodat deze in het dagelijkse leven praktisch kan worden toegepast. Elk boek staat op zichzelf, toch vloeit elk over in het andere in een voortdurend onderzoek van de wijseden en inzichten van het grotere boek.

Dit tweede boek in deze serie gaat over het proces van *jezelf vinden*, het proces van *herscheppen*, wat natuurlijk het proces van het leven zelf is.

Waar is het leven ‘op uit’?

Het leven – dat wat wij ‘leven’ noemen – is een proces. Het is een proces dat geen begin en geen einde kent. Dit kunnen de meeste mensen zich moeilijk voorstellen, omdat we in een lineaire wereld leven, met een begin en een eind. Toch vertelt *Een Ongewoon Gesprek met God* (1997) ons dat er in de wereld van het absolute geen begin en geen einde is. *Er is alleen alles wat is.*

Alles wat is, is alles wat er ooit was en ooit zal zijn. Sommige mensen noemen dat het geheim van het leven. Hier

is evenwel het grootste geheim: Alles wat is is geen 'ding'. Het is geen voorwerp, wezen of iets. Het is een proces. *Een proces.*

Snap je dat? Begrijp je dat? God is niet een *iemand* of een *iets*. **God is een proces.**

Dit zou wel eens het eerste nieuwe idee kunnen zijn dat je sinds lange tijd over God hebt gekregen, dus denk er maar over na.

God is een proces. Het proces dat we *het leven* noemen.

Dus: **God is het leven.**

En waar is *het leven* (God) 'op uit'? Wel, *het leven* is *een feest in beweging*, zoals de welbespraakte geniale Ernest Hemingway zegt.

Het leven is... beweging. *Het leven is... energie in beweging.* En het is altijd in beweging, niet alleen soms, of af en toe, maar altijd in beweging.

Dit helpt ons om een waarneembaar feit over *het leven* te begrijpen: *het leven* is altijd in verandering. Het blijft niet hetzelfde. Hoe zou dat ook kunnen wanneer *het altijd in beweging is*?

Beweging is verandering. Alles wat beweegt verandert. Als zou er verder niets veranderen, het verandert van plaats.

Hier is dan...



PRINCIPE 7

Alle beweging
is verandering



Wanneer een ding beweegt, is het niet meer ‘hetzelfde’ als daarvoor. Door te bewegen transformeert het zichzelf. Zelfs een verandering van plaats is een betekenisvolle verandering, want hij verandert de context, en in jouw leven is context betekenis. Met andere woorden, niets is wat het lijkt te zijn zodra het uit de context wordt gehaald. In het leven bepaalt de plaats alles. En de reden waarom dit zo is, komt omdat je positie je perspectief creëert.

En je perspectief creëert je werkelijkheid.



PRINCIPE 8

Perspectief
creëert werkelijkheid



De dingen zijn niet wat ze lijken te zijn. Dat kan wel eens het allerbelangrijkste zijn wat je ooit zult leren. Misschien heb je het al geleerd. Dat zou geweldig zijn, omdat het je ongetwijfeld een hoop narigheid heeft bespaard en heel wat pijn.

Als een man een andere man in een winkelcentrum benadert en hem een tik tegen zijn achterwerk geeft, dan gedraagt die man zich hoogstwaarschijnlijk onbehoorlijk. Maar als de twee mannen football spelen in het Denver Broncos Team, dan hindert het niets als de één een tik tegen het achterwerk van de ander geeft. Het geeft juist, als hij het niet doet.

Je ziet, de context bepaalt alles. Je perspectief creëert je werkelijkheid.

Een Amerikaans stel op bezoek in Mexico was aan het moppen, want het regende al drie dagen aan een stuk. De Mexicaanse eigenaar van hun hotel was blij. ‘Het houdt het stof uit de lucht’, glimlachte hij.

Je gezichtspunt is bepalend.

Er is niet zoiets als werkelijkheid

Omdat de dingen altijd in beweging zijn, is de context waarbinnen je je leven ervaart altijd in beweging. Dus je perspectief verandert steeds. Dus je werkelijkheid verandert steeds.

Met andere woorden, er is niet zoiets als ‘werkelijkheid’. Want als de werkelijkheid steeds verandert, wat is dan werkelijk?

Het antwoord is: niets.

Dat is een diepzinnig antwoord. Dat is een grootse waarheid. Dat is ultieme wijsheid.

Toch vinden veel mensen dit antwoord pijnlijk. Ze willen dat dingen hetzelfde blijven, onveranderd. En dat is een verzoek, dat het Universum niet kan inwilligen. Het weet niet hoe. Want Het kan niet zijn wat Het niet is, en het enige wat Het niet is, is dat wat onveranderd blijft.

En dus zoeken de mensen die naar het onveranderde zoeken tevergeefs.

Wanhopig is hun zoektocht en in hun wanhoop, niet in staat om iets te vinden dat niet verandert in hun huidige ervaring, kijken ze naar de hemelen en verklaren dat het God moet zijn wat niet verandert.

Dit wordt hun anker, hun haven in de storm. Maar God is geen anker, dat je redt van het op drift raken. God is een zeil, dat je meeneemt naar de hoogste zeeën. Want daar is het avontuur.

De oorzaak van pijn

Pijn is het resultaat van je onvermogen om dat te zien, het te begrijpen, mee te bewegen met Al het Andere.

Je beweegt hoe dan ook, want al het leven is beweging – het kan niet niet bewegen – en jij kunt ook niet niet bewegen. Maar je kunt het proberen.

Dat veroorzaakt pijn. En het zal vruchteloos blijken te zijn. Want niets blijft statisch. Niets blijft onveranderd. Niets staat stil. Alles beweegt, altijd. Sta jezelf toe om met de stroom mee te gaan. De getijden te volgen. De golven te berijden.

Je verdinkt als je het niet doet.

De golven zullen vrij spel hebben met jou.

Want, zie je, de golven zullen hun gang gaan, laat dat duidelijk zijn. Ze zullen je precies brengen waar zij heen gaan.

Het verschil in de kwaliteit van je leven hangt daarom rechtstreeks samen met jouw antwoord op de volgende vraag:

Ben je er tevreden mee om gewoon de golven te berijden, ze toe te staan je te brengen waar zij heen gaan, of ben je van plan te gaan naar waar jij wenst te gaan?

Indien je voor het laatste kiest, is er maar een manier waarop je dat kunt creëren.

Jij moet de degene zijn die de golven maakt.

Als je van jezelf denkt, dat je niet iemand bent die ‘de boot laat schommelen’, iemand die nooit ‘golven maakt’, dan

is dit boek niet voor jou bedoeld. Iedere Meester heeft ‘golven gemaakt’. Iedereen die baas is over zijn eigen leven heeft ‘de boot doen schommelen’. Een enkeling heeft zelfs de waterkeringen geopend en water naar de woestijn gebracht. Dat wil zeggen, zij hebben het leven op de planeet veranderd. Zij hebben een enorme invloed gehad.

Jij kunt ook invloed uitoefenen – en die zou ook wel eens enorm kunnen zijn – wanneer je de lessen in dit boek gaat toepassen.

Dit boek gaat over het vinden van jezelf. Het gaat over het vinden van jezelf als de *meest grootse versie van de allerhoogste visie die je ooit koesterde over wie je werkelijk bent*.

Wanneer je zo’n doelstelling nastreeft, wanneer je zo’n ideaal wilt bereiken, wanneer je jezelf naar zo’n niveau wilt tillen, ‘maak je golven’. Je kunt er maar het beste aan wennen. Je gaat het vuurtje opporen. Het zal niet alleen je eigen leven beïnvloeden, maar ook het leven van andere mensen. Omdat je opgemerkt zult worden.

Je kunt het soort veranderingen waarover we het hier hebben niet in praktijk brengen, je kunt jezelf niet herscheppen op de manieren waarover we het hier hebben, en niet worden opgemerkt.

Iedere Meester wordt opgemerkt... en we hebben het over het groeien naar Meesterschap.

Ben je klaar voor de reis? Als dat zo is, moet je moedig zijn. Je moet dapper zijn. Je moet het helemaal hebben gehad – doodziek en afgepeigerd, en het helemaal zat – met hoe de dingen voor je zijn geweest, en nu eindelijk helemaal op zoek willen gaan naar een nieuwe wereld.

Iemand zei eens, dat je slechts drie kwaliteiten nodig hebt om een groot mens te zijn: Lef. Lef. Lef. Die persoon had gelijk. Alles wat je tot nu toe hebt gelezen is gebaseerd op de bewering dat het leven beweging is. Die bewering wordt ondersteund door talloze bewijzen. Je kunt alles nemen, letterlijk alles, wat je ziet. Wanneer je het onder een microscoop legt, zul je merken dat het is samengesteld uit talloze kleine deeltjes, die allemaal in beweging zijn.

Niets van wat je ziet, helemaal niets, is niet in beweging. Zelfs dat wat je niet ziet is in beweging. Het beweegt zo snel, dat je het niet kunt zien!

We kunnen vaststellen dat alles hetzelfde is – gewoon energie in beweging. Deze beweging wordt soms trilling genoemd. En de snelheid van de trilling maakt dat iets ‘zichtbaar’ is of ‘onzichtbaar’ voor je ogen. Voor mensen die dingen kunnen zien die heel snel bewegen, is alles zichtbaar.

Er wordt gezegd dat Christus zo iemand was. En zo ook vele andere Meesters. Daarom zijn Meesters altijd in staat geweest wonderen te verrichten. Ze zien gewoon meer.

Hoe loop je door muren heen

Iedereen vindt het geweldig dat Jezus klaarblijkelijk door muren liep. Jezus vond dat helemaal niet zo verbazingwekkend. Hij keek gewoon om te zien waar hij heen ging. Jezus had eerst vastgesteld dat hij, en alles in het Leven, voor 99,9 procent ruimte is. Hij nam ook waar dat de 0,1 procent die materie is, voortdurend in beweging is. Dat wil zeggen, de deeltjes van de materie zijn altijd in beweging. Het enige wat hij moest doen, was heel nauwkeurig de materie bestuderen waaruit hij zelf was samengesteld... en letterlijk, kijken waar hij heen ging.

Hij deed precies hetzelfde met de materie waaruit de muur was samengesteld. Om door de muur te lopen, plaatste hij zijn materie waar de materie van de muur niet was. Met andere woorden, hij liep niet door de muur maar erlangs. Begrijp je dat? Snap je wat je zojuist is geopenbaard? Dit is een groot geheim. Vat je het?

Daarom zeggen mensen wanneer ze in hun leven 'tegen iets aan lopen', dat het een moeilijke materie is. Dit is inderdaad een toepasselijke vaststelling. Daarom zeggen we ook wanneer alles weer goed gaat en we geen moeilijkheden meer tegenkomen, dat er weer ruimte is.

Nu zal het waarschijnlijk nog wel even duren voor je de dingen zo helder kunt zien als een Meester. Jezus kon letterlijk in de muur kijken en in zichzelf en in al het bestaande, en verschil zien tussen ruimte en materie. Daarom wist hij

altijd 'what was the matter (materie)'. En hij wist ook dat 99,9 procent van de tijd 'nothing was the matter at all'. Het vermogen om in een voorwerp te kijken (of zelfs in een gedachte, wat gewoon iets is met een hogere bewegingssnelheid) noemen we inzicht. Iedereen heeft het min of meer. Sommige mensen hebben het in hoge mate. Niet zoveel als Jezus liet zien... maar iedereen kan het, die ervoor kiest.

Sommige mensen kunnen dit niet geloven. Ze kunnen niet geloven dat hun dezelfde mogelijkheden zijn gegeven, dat ze die werkelijk hebben, als Jezus. Dit niveau van geloven is nu net de sleutel om deze gaven werkelijk te ervaren.

Jezus zelf heeft immers gezegd: 'Wat je gelooft, zo zal je worden gedaan'.

Jezus zelf heeft gezegd: 'Vrouw, groot is je geloof: zo zal je wil geschieden'. En de dochter van de vrouw was vanaf dat moment genezen.

En het was Jezus zelf die zei: 'Ik verzekер jullie: als jullie geloof hebben als een mosterdzaadje, dan zullen jullie tegen die berg zeggen: 'Verplaats je van hier naar daar!' en dan zal hij zich verplaatsen. **Niets zal voor jullie onmogelijk zijn.**' (Mat.17:20)

+

Als je niet kunt geloven in jezelf en in je eigen goddelijke erfdeel (en heel veel mensen kunnen dat niet) dan is Jezus

er, die in een daad van overweldigende liefde en mededogen je uitnodigt om in Hem te geloven.

‘Waarachtig, ik verzekер jullie: wie op mij vertrouwt zal hetzelfde doen als ik, en zelfs meer dan dat, ik ga immers naar de Vader. En wat jullie dan in mijn naam vragen, dat zal ik doen, zodat door de Zoon de grootheid van de Vader zichtbaar wordt. Wanneer je iets in mijn naam vraagt, zal ik het doen.’

(Joh. 14:12-14)

Is dat niet een buitengewone belofte? Zo totaal, zo volledig begreep Jezus wie Hij was en wie jij bent ('Mijn Vader en Ik zijn een', zei Hij, en later: 'Jullie zijn broeders en zusters'), dat Hij heel diep wist dat er geen grens is aan wat je kunt doen wanneer je in jezelf of in Hem gelooft.

Bestaat er enig misverstand over de bedoelingen van Jezus hier? Kun je dit verkeerd uitleggen? Nee. Zijn woorden zijn heel duidelijk. Hij wilde dat je in overweging zou nemen dat jij één bent met de Vader, precies zoals Hij één is met God. Zo groot was zijn liefde voor de mensheid, en zo volledig was zijn mededogen met hun lijden, dat Hij zichzelf op trok naar het hoogste niveau om Zijn allerhoogste wezen uit te drukken, om een levend voorbeeld te zijn voor alle mensen, overal. En toen bad Hij dat wij niet alleen zouden zien dat Hij één is met de Vader, maar ook dat wij dat zijn.

‘Ik heilig Mijzelf voor hen, opdat ook zij geheiligd mogen zijn in waarheid. En Ik bid niet alleen voor dezen, maar ook voor hen, die door hun woord in Mij geloven, opdat zij allen één zijn, gelijk Gij, Vader, in Mij en Ik in U, dat ook zij in Ons zijn; zodat de wereld gelove, dat Gij Mij gezonden hebt. En de heerlijkheid, die Gij Mij gegeven hebt, heb Ik hun gegeven, opdat zij één zijn, gelijk Wij één zijn.’ (Joh. 17:19-22)

Kun je nog duidelijker zijn dan dat?

In *Gesprekken met God* lezen we, dat we allemaal ledematen zijn van het Lichaam van God, hoewel we ons inbeelden dat we afgescheiden zijn en helemaal geen deel van God uitmaken. Christus begreep ons probleem te geloven dat we deel van God zijn, deel van Gods heel eigen lichaam. Maar Christus geloofde het van *zichzelf*. Het was daarom voor Hem een eenvoudige zaak (en buitengewoon inspirerend) om degenen die zich niet konden voorstellen dat zij een deel waren van God, uit te nodigen zich voor te stellen als een deel van Hem... en als we kunnen geloven dat we deel uitmaken van Christus dan zijn we *noodzakelijkerwijs ook deel van God*.

Jezus moet dit vele malen hebben benadrukt, omdat zijn leringen en de commentaren erop veel verwijzingen bevatten naar deze relatie.

Voeg een paar van deze afzonderlijke verwijzingen bij elkaar en je krijgt een buitengewone openbaring:

‘... en de Vader en ik zijn één.’

(Joh. 10:30)

‘Ik heb hen laten delen in de grootheid die u mij gegeven hebt, opdat zij één zijn zoals wij.’

(Joh. 17:22)

‘Ik heb hun uw naam bekendgemaakt en dat zal ik blijven doen, zodat de liefde waarmee u mij liefhad in hen zal zijn en ik in hen.’

(Joh. 17:26)

‘... zo zijn we samen één lichaam in Christus en zijn we, ieder apart, elkaars lichaamsdelen.’ (Rom. 12:5)

‘Wie plant en wie begiet zijn één.’

(1 Cor. 3:8)

‘Omdat het één brood is zijn wij, hoewel met velen, één lichaam, want wij hebben allen deel aan dat ene brood.’

(1 Cor. 10:17)

‘Een lichaam is een eenheid die uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen samen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus.

Wij zijn allen gedoopt in één Geest en zijn daardoor één lichaam geworden, wij zijn allen van één Geest doordrenkt, of we nu uit het Joodse volk of uit een

ander volk afkomstig zijn, of we nu slaven of vrije mensen zijn.

Immers, een lichaam bestaat niet uit één deel, maar uit vele.

Als de voet zou zeggen: 'Ik ben geen hand, dus ik hoor niet bij het lichaam', hoort hij er dan werkelijk niet bij? Hoort hij dan niet tot het lichaam?

En als het oor zou zeggen: 'Ik ben geen oog, dus ik hoor niet bij het lichaam', hoort het er dan werkelijk niet bij?

(1 Cor. 12-16)

'Het is juist zo dat er een groot aantal delen is en dat die met elkaar één lichaam vormen.' (1 Cor. 12:20)

We zijn allemaal delen van het Lichaam van Christus. We zijn allemaal één in Christus. En wanneer Christus een is met God, dan zijn wij dat ook. We weten het alleen niet. Weigeren het te geloven. Kunnen het ons niet voorstellen.

Het kan lijken of dit boek wel erg veel nadruk legt op de leringen van Jezus. En in dit fragment is dat duidelijk ook zo. Dit uitstapje is ondernomen omdat Jezus een van de grootste, meest ondubbelzinnige leraren van de hoogste waarheid was die ooit heeft bestaan – en dit boek gaat over de hoogste waarheid.

Maar het is niet waar dat je alleen door Jezus *met* Jezus kunt gaan. Jezus heeft nooit zoiets gezegd of iets wat daar op lijkt. Dat was *Zijn* boodschap niet.

Zijn boodschap was: Wanneer je niet in mij kunt geloven, wanneer je niet gelooft dat ik ben wie ik zeg dat ik ben met alles wat ik heb gedaan, dan zul je nooit of te nimmer in *jezelf* geloven, in wie *jij* bent en je eigen ervaring van God wordt praktisch onbereikbaar.

Jezus deed wat Hij deed, verrichtte wonderen, genas zieken, wekte doden tot leven, Hij wekte zelfs *zichzelf* op uit de dood, opdat we zouden weten *wie* Hij was... en op die manier ook zouden weten *wie wij* werkelijk zijn.

Dit tweede deel van de vergelijking wordt bijna altijd weggelaten in de leer over Christus.

Het is duidelijk waar, want Jezus zei dat hij een was met zijn Vader (die hij identificeerde als God) en Hij zei dat we een zijn met Hem, waaruit volgt dat wanneer je niet in Hem kunt geloven, de hele constructie uit elkaar valt.

Dat is schandalijk, want het is het gebouw van God waar we over praten.

‘Dus wij zijn medewerkers van God en u bent zijn akker. U bent een bouwwerk van God.’ (1 Cor. 3:9)

Zo zien we dat we het pad samen *met* onze Meester (wie die Meester ook moge zijn) kunnen belopen, of we kun-

nen ons verbeelden dat we alleen door onze Meester komen waar we willen.

Wat zal het zijn met of door?

Ware Meesters nodigen je uit het pad naar God met hen te lopen, opdat zij je de weg tonen. Valse Meester vertellen je dat je alleen door hen bij God komt.

Er is een gezegde: ‘Als je de boeddha op straat ziet lopen, dood hem.’

De essentie van dit gezegde is dat wanneer iemand zich tot Boeddha verklaart, zich voordoet als de Boeddha en van je eist hem te volgen omdat hij de Boeddha is, je op moet passen, omdat De Boeddha dat nooit zou doen.

En zo is dat met elke Meester.

Zoals geschreven staat in *Gesprekken met God*: ‘Een ware Meester is niet degene die de meeste studenten heeft, maar degene, die de meeste meesters creëert’.

En, ‘Een ware God is niet degene met de meeste dienaars, maar degene, die het meest dient en daardoor Goden maakt van alle anderen’.

Dus het is voor ons allemaal mogelijk om de beweging in alles te zien, en misschien zullen we dat op een dag ook zien. Op een dag zullen we allemaal dat prachtige inzicht hebben. Voor nu is het voldoende om ervan te weten. Het is voldoende om simpel te weten dat het leven beweging is.

Het leven is dat wat beweegt.

De implicaties hiervan zijn verbazingwekkend en verrei-kend, want nu begint er een formule te ontstaan:

Leven is beweging

Alles beweegt

God is alles

God is dat wat beweegt

Alle beweging is verandering

God is daarom, verandering... of dat wat verandert.

Snap je? Volg het nauwkeurig, anders raak je de draad kwijt. Snap je het? Lees het nog een keer als dat nodig is. Verwijl erbij.

Goed.

Als het waar is dat...

God is Dat Wat Verandert

en het is ook waar dat...

Jij Een bent met God

dan is het ook waar dat...

Jij bent Dat Wat Verandert

En dat ben je inderdaad. Dat is wat je voortdurend aan het doen bent. Aan het veranderen. Jij bent... de 'Veranderling'. Wat ons brengt bij...



PRINCIPE 9

Elke verandering
is een
scheppingsdaad



Dit boek heeft er veel aandacht aan besteed en wil duidelijk zijn op dit punt. Het heeft hetzelfde op verschillende manieren benaderd om je steeds weer op hetzelfde punt te brengen:

Het leven (dat is, God... dat is, Jij) zal voortdurend veranderen. Dat is je natuur. Het is de natuur van alle dingen. Daarom kun je niet nu beginnen met jezelf te vinden. Je bent jezelf al aan het vinden. Vanaf de dag dat je bent geboren (en daarvoor) ben je niets anders aan het doen geweest.

Daarom wil dit boek je niet laten zien hoe je jezelf moet vinden of herscheppen, maar het wil je juist de ogen openen voor het feit dat je al doet wat je dacht dat dit boek je zou laten zien hoe je het moest doen.

Je weet al hoe 'je jezelf moet herscheppen'. Je weet niet eens hoe je daar niet mee bezig moet zijn. Want van nature ben je datgene wat schept en herschept.

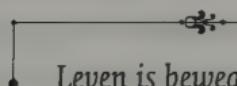
Maar wanneer je dit niet weet, wordt het onmogelijk voor je om bewust te creëren wat jij kiest, omdat je niet iets kunt ervaren waarvan je niet weet dat je het bent, en je kunt niet iets doen waarvan je niet denkt dat je het kunt doen.

Het gaat over Bewust Creëren

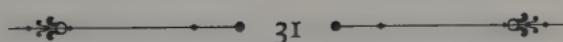
Er zijn veel niveaus van creëren (Vriendschap met God, 2000).

Iedereen is altijd aan het creëren. De vraag is niet of ze aan het creëren zijn, maar of ze dat bewust doen (dat wil zeggen door een specifieke keuze te maken voor wat ze verlangen en dat tot stand te brengen) of onbewust (dat wil zeggen door op te merken wat er in hun leven op hun pad komt en zich af te vragen hoe het daar komt).

Weten en werkelijk begrijpen wat er net is gezegd, zal je in staat stellen een enorme stap in je evolutie te zetten. Want als Principe 9 juist is (en dat is het) dan sta je op het punt om een buitengewone, evolutionaire sprong te maken in zelfbewustzijn. Je staat op het punt je bewust te worden dat:



- Leven is beweging
- Alle dingen bewegen
- God is alle dingen
- God is dat wat beweegt
- Alle beweging is verandering
- God is daarom dat wat verandert
- Jij bent één met God
- Jij bent dat wat verandert
- Alle verandering is schepping
- Jij bent dat wat schept ☺



Dit is een stukje elementaire wijsheid dat je moet accepteren, als je jezelf wilt gaan herscheppen of vinden in een door jou gekozen beeld. Het is misschien wel het belangrijkste punt uit *Gesprekken met God*.

Nu denk je misschien dat je dit al weet. Je denkt misschien dat we heel wat bladzijdes hebben gebruikt om je op een plek te brengen waarmee je al bekend was. En misschien ben je bekend met dit concept. Toch ben je misschien niet bekend met de toepassing, want wanneer dat zo was zou je nu dit boek niet aan het lezen zijn; je zou niet zoeken naar wat je al bezit; je zou niet proberen de weg te vinden. Je zou de weg zijn. En je zou anderen de weg laten zien.

(‘Ik ben de weg en het leven. Volg mij.’)

We kunnen het erover eens zijn dat we allemaal nog steeds zoeken hoe we ons deze grote wijseden weer kunnen herinneren, en dat is waardevol, vooral als ze op een nieuwe manier worden gepresenteerd, waardoor we ze duidelijker kunnen begrijpen, zodat we steeds dichter komen bij totale toepassing, totaal bewustzijn, totale acceptatie, totale uitdrukking van wie we werkelijk zijn.

De belangrijkste factor bij het jezelf vinden of herscheppen is begrijpen en accepteren dat je de macht hebt om dat te doen. Misschien beschouw je dit als iets elementairs; als iets waar jij en misschien zelfs grote delen van de maatschappij allang voorbij zijn.

Er zijn echter ook vele organisaties, bewegingen en zelfs religies die het tegenovergestelde leren. Deze groepen zeggen dat je enige hoop is te accepteren dat je niet in staat bent om jezelf te herscheppen, dat je niet kunt veranderen, dat je in feite niet bij machte bent om dat te doen. (Anonieme Alcoholisten is zo'n groep.)

In hun soort van omgekeerde psychologie leren ze, dat je enige hoop ligt in het accepteren van je hopeloosheid. In hun ongerijmde voorbeeld wordt je grootste kracht verondersteld te liggen in het accepteren van je grootste zwakte.

Door zo'n voorbeeld te creëren, maken deze organisaties en kerken het noodzakelijk iets of iemand buiten jezelf je kracht te laten zijn. Door je eigen machteloosheid toe te geven, te erkennen en te accepteren krijg je de 'macht' (uit een andere bron) om te veranderen wat je wilt veranderen.

Interessant genoeg heeft deze achterstevoren filosofie werkelijk gewerkt voor sommige mensen. En in die mate heeft het, mag je veronderstellen, waarde. Maar alleen een heel beperkte waarde, want het geeft een heel beperkte visie op het *zelf*. Op de lange termijn, in groter verband, kan deze visie nooit iemand krachtiger maken.

De reden dat het voor sommige mensen heeft gewerkt, mogelijk vele, is dat heel wat mensen, misschien wel de meeste, het gemakkelijker vinden te geloven dat zij nooit

enige macht hebben gehad over hun leven. Het geriefelijke hiervan is dat zij kunnen concluderen dat zij niet verantwoordelijk zijn voor hoe de dingen zijn.

Als mensen geen troost vinden in hoe de dingen zijn, kunnen ze in ieder geval troost vinden in het feit, dat het niet hun schuld is.

En natuurlijk is het hun 'schuld' niet. Zoals te lezen valt in *Gesprekken met God*, is het niet een kwestie van schuld, het is een kwestie van keuze. Je bent waar je bent omdat je ervoor koos daar te zijn. Dingen zijn zoals ze zijn, omdat jij ervoor koos dat ze zo zouden zijn.

(Een meer gedetailleerde discussie hierover vind je in de *Gesprekken met God* boeken. Een nogal krachtige uitspraak is te vinden in boek 1, *Een Ongewoon gesprek met God* (1997). Heel wat verwijzingen kun je vinden wanneer je zoekt onder 'keuze' in de inhoudsopgave/index).

De eerste stap naar verandering is je eigen creatieve rol te aanvaarden in hoe het nu is. Dat is stap één.

*Erken dat je zelf
de schepper bent van alles
wat je wilt herscheppen*

Oefening 1

Doe de volgende oefening. Schrijf vijf dingen op over jezelf en de manier waarop je nu leeft, die je zou willen veranderen of op een nieuwe manier creëren.

Lees alsjeblieft niet verder zonder dit gedaan te hebben. Weet je nog, je hebt dit boek nu in handen omdat je *jezelf wilde vinden*. We zijn begonnen met dat proces. De eerste stap is een pen te pakken en een lijst te maken op een apart stukje papier.

Goed.

Maak nu een tweede lijst op een ander stuk papier. Aan de linkerkant schrijf je opnieuw de vijf dingen, die je zou

willen veranderen. Aan de rechterkant onderzoek je en leg je uit aan *jezelf wat je deed* om dat wat je wilt veranderen tot stand te brengen.

1. Wat ik zou willen veranderen.

Wat deed ik om het te *creëren* zoals het nu is.

2. Wat ik zou willen veranderen.

Wat deed ik om het te *creëren* zoals het nu is.

3. Wat ik zou willen veranderen.

Wat deed ik om het te *creëren* zoals het nu is.

4. Wat ik zou willen veranderen.

Wat deed ik om het te *creëren* zoals het nu is.

5. Wat ik zou willen veranderen.

Wat deed ik om het te *creëren* zoals het nu is.

Bedenk wel dat je niet bezig bent om gebeurtenissen of omstandigheden te veranderen of te herscheppen door het proces dat je in dit boek onderneemt.

Je zoekt naar mogelijkheden *jezelf* te vinden. Dat wil zeggen *wie jij bent* en *wie je kiest te zijn* in relatie tot mensen, plekken en gebeurtenissen in je leven zoals je ze tot nu toe hebt ervaren.

Je kunt de gebeurtenissen zelf niet veranderen, noch enige vroegere ervaring. Dat komt omdat iets als het eenmaal gecreëerd is niet vernietigd kan worden.

Wat je kunt doen is de huidige beleving ervan herscheppen, ja zelfs hoe je alles nu ervaart – jezelf erbij inbegrepen.

Je hebt misschien geschreven bij ‘Wat deed ik om dit te creëren’: ‘Weet ik niet’ of ‘Helemaal niets’.

Wanneer je ‘Weet ik niet’ hebt geschreven in kolom 2 naast een item in kolom 1, kijk er dan nog een keer naar. Gum ‘Weet ik niet’ uit en vraag aan jezelf... wat zou ik opschrijven wanneer ik het wel wist.

Schrijf dat nu op.

Dit deel van de oefening is serieus bedoeld, geen grapje. We gebruiken dit proces met groot succes in onze *Re-Creating Your Self* workshops. We willen dus wel dat je echt doet wat in de bovenstaande paragraaf wordt gevraagd.

Als je het hebt gedaan, kom je erachter, zoals zo velen in onze workshops, dat je meer weet dan je denkt over waarom de dingen zijn zoals ze zijn. Vraag het elke keer als je ‘Weet ik niet’ in wilt vullen aan je zelf, als ware het een andere persoon, en zeg tegen je zelf: ‘Ik weet dat je het niet weet... maar als je zou denken dat je het wel wist, wat zou je dan antwoorden?’

Geef je zelf de kans om snel het antwoord naar boven te laten komen... en schrijf het meteen op.

Je zou wel eens heel verbaasd kunnen zijn over dit proces en hoe krachtig het werkt, vooral wanneer je de suggestie letterlijk neemt om ‘tegen jezelf te praten’ alsof je ‘zelf’ iemand anders is.

Mensen zijn vaak geschockt over wat het hogere zelf kan openbaren wanneer het lagere zelf (bij gebrek aan een meer welsprekend woord) zich losmaakt van zijn eigen eerdere gedachten, gevoelens en verwachtingen van zichzelf.

Dit noemen we Goddelijke Onbevangenheid. Het gebeurt wanneer het lagere zelf een stap terug doet van het drama dat het heeft gecreëerd en het hogere zelf toestaat waar te nemen en er commentaar op te geven, helder en zonder emoties; eerlijk en zonder aarzeling; totaal en zonder voorbehoud.

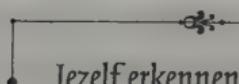
Hieraan herken je dat het proces voor je werkt: er is geen negativiteit, geen oordeel, geen boosheid, geen verwarring, geen schaamte, geen schuld, geen angst, geen beschuldigingen of een gevoel iets fout te hebben gedaan, alleen een simpele mededeling over wat zo is. En die mededeling kan heel verhelderend zijn.

Open jezelf voor die mededeling. Veroorloof jezelf te *weten*. Als je kijkt naar wat je *wet* en je verkent en onderzoekt de keuzes die je tot nu toe in je leven hebt gemaakt, schat

dan eerlijk, open, rustig, in of je diezelfde keuzes in de toekomst weer zou maken.

Begrijp wel dat je niet aan veranderingen in je leven, aan jezelf vinden, hoeft te denken als je niet in staat bent volledige verantwoordelijkheid te accepteren voor elke gebeurtenis die tot nu toe in je leven heeft plaatsgevonden.

Je moet...



*Jezelf erkennen als de schepper
van alles wat je wilt herscheppen*

Dit zou wel eens het moeilijkste deel van het proces kunnen zijn, want als je erkent dat je zelf de schepper bent van je ervaringen, ben jij volgens veel mensen degene die in de fout is gegaan.

Dat is een enorme vergissing, maar voor velen schijnt dat de enig logische conclusie te zijn. Ze kijken naar een ervaring in hun leven en vragen zich af: 'Hoe ter wereld is het mogelijk dat ik dat heb willen creëren?' Dan beschuldigen ze zichzelf ervan dat ze 'zo stom' en 'zo naïef' zijn geweest. Of ze worden kwaad op zichzelf omdat ze (in een schijnbaar eeuwig durend patroon) de ervaringen die ze juist willen vermijden steeds opnieuw creëren.

Sommige mensen die in deze valkuil trappen gaan zichzelf misschien wel haten. Die zelfhaat leidt soms (waarschijnlijk vaak) tot zelfsabotage, die kan leiden tot zelfvernietiging, of tot vernietiging van alles wat van waarde is voor het zelf – relaties, carrière, gezondheid en elke mogelijke kans op succes...

Het is een van de gevaarlijkste valkuilen van de Nieuwe Tijd. Zo noem ik ze omdat ze dat zijn en je moet er heel voorzichtig mee zijn. Je kunt in een mentale dwangbuis terecht komen wanneer je vanuit een beperkt begrip bepaalde Nieuwe Tijds basisuitspraken als Waarheid accepteert. Uitspraken als 'Waar je je tegen verzet, dat trek je aan' of 'Je bent de schepper van je eigen ervaringen' zijn van die typische Nieuwe Tijds uitspraken en ze kunnen tot dwaasheid leiden als je ze als absolute waarheid gaat leven voor je er een diep begrip van hebt gekregen.

(Volledig begrip brengt je natuurlijk tot het ultieme bewustzijn dat er niet zo iets is als absolute waarheid... wat het probleem meteen oplost.)

En dus probeer ik mensen te waarschuwen voor ze verder gaan in het proces dat herscheppen of je zelf vinden heet, dat verantwoordelijkheid aanvaarden voor de gebeurtenissen in je leven niet betekent dat je er de schuld voor op je neemt. Schuld kan alleen worden vastgesteld wanneer je iets verkeerds hebt gedaan. Schuld heeft dus in je leven geen betekenis omdat je in jouw leven niets fout doet.

Noch is dat zo in iemand anders leven.

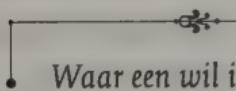
Het leven is volmaakt en wanneer we die volmaaktheid zien, verdwijnt alle schuld, alle boosheid, alle gekwetstheid, al het gevoel van schade en verlies, slachtofferschap of schuldgevoelens over het tot slachtoffer maken van anderen. God heeft onvolmaaktheid niet geschapen en het leven is God. Het leven is volmaakt zoals God volmaakt is en het is onze uitdaging om die perfectie te zien. Zie de Volmaaktheid is echter niets dan zomaar weer een uitspraak, als we het niet vanuit een diep begrip omhelzen.

Onvermogen om de volmaaktheid te zien in ons eigen leven en in dat van anderen is niet anders dan onvermogen om te zien waar de ziel mee bezig is. Denk eraan dat de ziel, die jouw directe verbinding is met de eeuwigheid, hier een missie heeft en die missie is evolutie.

De ziel zoekt probeert te creëren en te ervaren wie en wat hij werkelijk is. En hij zal alles, elke ontmoeting, elke ervaring, aangrijpen voor het scheppen en uitdrukken daarvan. Geen enkele ziel kan iets worden aangedaan buiten de eigen wil om en geen enkele ziel handelt willoos.

Moedwillig gedrag is mogelijk. Willoos gedrag niet. Al het gedrag is moedwillig, dat wil zeggen komt voort uit wilskracht. De uitspraak 'Je hebt geen wilskracht' is altijd fout. Het is juister om te zeggen dat 'je de wil niet hebt om het te stoppen'. Dat is waar. Wanneer je 'de wil' had om

iets te doen (dat wil zeggen wanneer het je wil is om zo te doen) kon niets je tegenhouden. Want de Wil is alles en zoals Gesprekken met God leert, jouw wil is de wil van God. Het is daarom waar wat je moeder placht te zeggen...



Waar een wil is
is een weg

Probeer dit te begrijpen, tracht de volheid van de betekenis te doorgronden, als je dat doet zul je ook zien dat alles volmaakt is, want alles komt uit de wil voort en alles in jouw leven komt voort uit jouw wil.

De grote Meesters begrepen dit volkomen. *Zij weten compleet.* Daarom zei Jezus toen zijn volgelingen hun zwaard oppakten om te voorkomen dat hij door de soldaten werd meegenomen om veroordeeld en gekruisigd te worden: 'Nee! Denk je dat ik geen legioenen engelen kan oproepen om dit alles te stoppen, als ik dat zou willen? Denk je dat dit alles met Mij gebeurt tegen Mijn wil? Denken jullie dat ik machteloos ben; dat ik zonder enige wilskracht ben? Ik zeg jullie, de geheel eigen kracht van Mijn wil veroorzaakt dit.'

Maar, zul je misschien vragen, wat is dan de betekenis van een andere welbekende uiting van Christus: 'Niet Mijn Wil Vader, maar de Uwe?'

Ook hier moet alle waarheid tegen het licht van een diep begrijpen worden gehouden, in zijn Volledigheid.

In dit geval zei Christus ook: 'Ik en de Vader zijn één'. Dit betekent dat zijn wil en de wil van God een en dezelfde zijn. Wat gebeurde er op de Olijfberg toen Jezus deze onvergetelijke woorden sprak? De Meester had een moment van zwakte, zoals we dat allemaal wel hebben, waarin Hij zich heel even verbeeldde dat alles wat er met Hem gebeurde niet Zijn (Gods) keus was. Hij verbeeldde zich heel even dat Zijn wil en de wil van God verschillend zouden kunnen zijn. Zijn gebed in de tuin van Gethsemane is een eerlijke verklaring van Jezus' bereidheid om niettemin Zijn wil samen te laten smelten met die van God; om zich over te geven aan Gods wil waarvan Hij wist dat deze Een en Dezelfde was als met die van Hemzelf wanneer Hij helder van geest was.

Niet alleen zei Jezus: 'Ik en de Vader zijn één,' Jezus zei ook: 'Jullie zijn allemaal mijn broeders en zusters'.

Als we Hem op Zijn Woord geloven, zijn ook wij 'één met de Vader', en is onze wil ook de Wil van God.

We kunnen alleen onder die conclusie uitkomen door Jezus als leugenaar te bestempelen.

Heeft iemand behoefte aan zo'n verklaring?

Wanneer we tot een nieuw begrip zijn gekomen van onze eigen rol in het creëren van onze ervaringen, is het de

tweede stap in het herscheppingsproces om alle *onafgemaakte* zaken af te maken, die door onze oude manier van begrijpen zijn ontstaan.

(Als je nog steeds moeite hebt om dit nieuwe begrip en dit nieuwe niveau te aanvaarden van je eigen rol in het creëren van je leven zoals het is, lees dan alsjeblieft de *Gesprekken met God* boeken nog een keer. Misschien is de audio tape *The Bend Talk*, van onze Foundation, een geweldige eyeopener voor je).

Dit proces van *onafgemaakte* zaken afmaken is buitenewoon belangrijk. Ik noem het *the American Express* van transformatie. Omdat je nergens heen gaat zonder.

Laten we eens kijken naar...

Maak je onafgemaakte zaken af

Voordat je je bewust was van de rol die je zelf speelde bij het scheppen van je eigen werkelijkheid, heb je misschien de neiging gehad anderen de schuld te geven en heb je boosheid geprojecteerd op anderen wiens aandeel je cruciaal vond voor heel wat verdriet en gekwetstheid, verlies en teleurstelling in je leven. Als je niet altijd je uiterste best hebt gedaan, zul je nu een vat vol herinneringen hebben aan mensen en gebeurtenissen die je, in jouw bewustzijn, hebben beschadigd.

In dit vat zitten je onafgemaakte zaken. Dit vat rotzooi met je rondzeulen heeft je afgeremd in je gang naar verlichting. Dit maakte het nodig om te stoppen en vaak uit te rusten op je reis naar God; op je tocht terug naar huis.

Dit heeft je ervan weerhouden totale liefde te ervaren in je leven en de volledige glorie over wie je werkelijk bent. Het is

een levensprincipe dat je niet kunt ervaren wie je werkelijk bent zolang je anderen ervaart als wie zij niet zijn. Zolang je de ander ziet als de schurk, de achtervolger, de aanstichter en de veroorzaker van jouw pijn, vertel je een leugen over die persoon, en over jezelf.

Daarom moet je aandacht schenken aan...



PRINCIPE 10

Geen enkele schepping
is slecht

Geen enkele schepper
is boosaardig



Iets is alleen slecht omdat je dat denkt. Zoals *Gesprekken met God* steeds weer laat zien geef je met je denken over iets dat ding (persoon, plek of gebeurtenis) zijn betekenis.

Nu hoeft de gedachte dat iets 'slecht' is niet noodzakelijkerwijs 'verkeerd' te zijn. In feite definiëren we onszelf door wat we 'goed' en 'fout', 'in orde' en 'niet in orde' noemen, en beslissen we zo wie we zijn. We moeten er echter altijd aan denken dat we die omschrijvingen *zelf* maken. In tegenstelling tot wat algemeen wordt gedacht, is dit geen karwei dat God voor ons heeft opgeknapt. Het mooie hiervan is, dat terwijl we zo bezig zijn te beslissen wat belangrijk voor ons is, we ook kunnen besluiten wat niet belangrijk is. Wanneer we kunnen besluiten of iets pijnlijk is, kunnen we ook beslissen wat niet pijnlijk is.

Heel wat mensen hebben fysieke pijn op deze manier leren beheersen. Er zijn maar weinig mensen die de hele procedure in de stoel bij de tandarts kunnen ondergaan zonder zich ook maar één moment niet op hun gemak te voelen. Sommigen van hen noemen dat 'mind over matter', de geest die de materie de baas is. En ze hebben gelijk. Wat ze doen is eenvoudig besluiten dat het niet pijnlijk is bij de tandarts. Met precies hetzelfde gereedschap kunnen we besluiten dat *een emotionele ervaring niet pijnlijk is*. De dood of het vertrek van een geliefd iemand bijvoorbeeld, hoeft niet de oorzaak van pijn te zijn, hoewel het dat voor de meeste mensen duidelijk wel is. De ervaring

verraden of misbruikt te worden, hoeft niet pijnlijk of beschadigend te zijn – hoewel het dat, nogmaals, voor de meeste mensen duidelijk wel is. De waarheid is, dat deze gebeurtenissen op zich niet pijnlijk of slecht zijn. Ze zijn gewoon wat ze zijn. Dit brengt ons regelrecht bij...



PRINCIPE 11

Niets doet ertoe,
niets heeft ook maar
enige betekenis



Het leven heeft geen betekenis. De enige betekenis die het heeft, is de betekenis die wij er zelf aan geven. Net zo hebben individuele ervaringen en andere mensen geen enkele betekenis, behalve de betekenis die wij eraan geven...

En de betekenis die wij eraan geven, hangt dikwijls niet samen met wat we zelf ervaren, maar veeleer met wat ons is verteld als de waarheid.

Het is nergens duidelijker dan in onze ervaring van God zelf. Omdat ons bijvoorbeeld is verteld dat God een 'Hij' is, hebben we geaccepteerd dat God een 'Hij' is en de meesten van ons hebben er niet aan gedacht dit ter discussie te stellen. Maar zou God een 'Zij' kunnen zijn? Of dat God geen van beide is? Zijn onze conclusies over God gebaseerd op onze ervaring van de energie die we God noemen? Of zijn ze gebaseerd op iets wat iemand anders ons heeft verteld?

Zo is ons ook verteld dat God een jaloerse God is, een wrekende God, een God, een God die ons vreselijk en eeuwigdurend zal straffen wanneer we zijn geboden niet onderhouden. Toch zegt alles in ons dat dat niet waar kan zijn; dat dit niet de kwaliteiten van een Godheid zijn. Desondanks gaan velen van ons voorbij aan de eigen innerlijke ervaring en geven de voorrang aan de wereld om ons heen en wat anderen ons onderwijzen. Ze zullen wel gelijk hebben. Wat weten we eigenlijk zelf helemaal.

De waarheid die we onze waarheid noemen... Is dat zo?

Ook bij andere zaken maken we de fout voorbij te gaan aan onze eigen werkelijkheid, als we kijken naar ideeën in de wereld om ons heen. Het zijn grotendeels de ervaringen van anderen die onze eigen ervaringen sturen. Het zijn de opvattingen van anderen die de waarheid creëren, die we de *onze* noemen.

En zelfs het luisteren naar onze eigen eerder opgedane ervaring is niet betrouwbaar, want ook de gedachten die we over iets hebben, geven ons niet het juiste voorbeeld, omdat onze eerdere ervaring... en de manier waarop we die ervaren hebben... was gebaseerd op de opvattingen en ervaringen van anderen. Eerlijk gezegd hebben we heel weinig van het echte leven ervaren, zonder vervorming, besmetting, infectie van anderen.

Een voorbeeld:

De meeste kinderen beleven plezier aan hun eigen lichaam (omdat ze ervaren dat hun lichaam plezierige sensaties geeft!) totdat de buitenwereld ze leert, dat plezier beleven aan je lichaam fout is; dat daarmee te koop lopen niet is toegestaan; en dat dit soort plezier bewust oproepen zelfs zondig is. Een kind weet instinctief dat wat betreft zijn lichaam er absoluut niets is om zich over te schamen, totdat het leert dat niet beschaamd erover zijn beschamend is.

Deze 'lessen' worden dan de waarheid voor onze kinderen, zelfs al zijn ze duidelijk in tegenspraak met hun eigen ervaring. Op die manier ontstaat voor veel van onze kinderen voor de rest van hun leven een innerlijk conflict.

Een overvloed van vervormde waarnemingen

Deze verminkte waarneming blijft absoluut niet beperkt tot het terrein van het lichamelijke en de seksualiteit. Op werkelijk bijna elk gebied in ons leven zijn onze oordelen (en daarmee onze beslissingen) op zijn minst gekleurd en in veel gevallen totaal gevormd, niet door onze eigen ervaring maar door lessen, waarheden en leerstellingen van anderen.

Gewoonlijk zijn deze 'anderen' (ouders, familie, leerkrachten, vrienden) goed bedoelend, maar dat maakt wat ze verkondigen en leren niet minder onjuist, op zijn hoogst niet kwaadwillend. Feit is, dat anderen niet kunnen weten wat onze ervaring van iets is, ze hebben alleen weet van die van henzelf. Daarom zijn ze niet gekwalificeerd om als rechter en jury op te treden over die van ons. Maar oordelen doen ze... en we laten ze dat doen.

Niet alleen laten we anderen mensen ons beoordelen, maar in feite leven we naar de oordelen die zij hebben gemaakt. Het zijn alleen de sterken die dat niet doen. De individuele mens die zichzelf is, doet dat niet. Een herschapen iemand doet dat niet.

Dit boek nodigt je uit, wanneer je nog geen totaal herschappen iemand bent, om er een te worden. En de tweede stap in dat proces is je onafgemaakte zaken af maken; jezelf toestaan alle interpretaties en 'lessen' van 'anderen' over de ervaringen die *jij had* los te laten en voor jezelf te besluiten wat ze voor je hebben betekend en nog betekenen in je leven. Laat me je nu een voorbeeld geven van wat dit soort vrijheid kan brengen.

Niet lang geleden kwam er een diep treurige en teleurstelde vrouw bij me omdat ze niet in staat was een warme, liefdevolle relatie met haar echtgenoot te onderhouden. Een van de grote problemen was dat ze haar seksuele verlangen naar hem kwijt was geraakt. Ze wist en erkende dat hij een goede man was, dat hij nooit iets deed wat haar lichamelijk kwetste en dat hij nooit ofte nimmer seksueel onbehoorlijk tegen haar was geweest. Ze had geen enkel seksueel verlangen naar hem. En ze kon er niet achter komen waarom. Het kwam niet door verveling, of doordat hij zwaar overgewicht had gekregen, of al zijn haar was kwijtgeraakt of iets anders oppervlakkigs. Ze wilde, zo vertelde ze me, dat *het iets van dien aard was*. Dan kon ze het tenminste begrijpen.

Een nader onderzoek naar de seksuele problematiek van de vrouw bracht aan het licht dat ze als kind seksueel was misbruikt. Bij herhaling. Door een familielid (niet haar dichtstbijzijnde familie).

Maar wacht. Het was niet zo simpel als je misschien zou denken, want haar 'turn off' bij haar echtgenoot was niet omdat een man haar als kind had misbruikt en dat ze daarom niets meer met seks te maken wilde hebben. Het tegenovergestelde was het geval. Ze had ervan genoten om als kind seksueel te worden benaderd en doordat ze ervan had genoten was ze in conflict gekomen met zichzelf waardoor haar huidige problemen waren ontstaan.

Het conflict ontstond niet omdat ze haar seksuele ervaringen als kind als beschadigend had ervaren, maar ze kreeg, soms direct, soms indirect de boodschap dat dat wel het geval had moeten zijn. Dit kwam niet overeen met haar ervaring, maar daar kon ze geen kant mee op. Het was zelfs nog erger. De enkele keer dat ze zich veilig genoeg voelde om te erkennen dat ze zich niet beschadigd voelde, vertelde men haar niet alleen dat ze wel beschadigd moet zijn... er werd haar ook verteld dat ze door dit alles hoogstwaarschijnlijk beschadigd was, maar het gewoon niet wist.

Het werd haar pijnlijk duidelijk gemaakt hoe vreselijk het was wat deze man met haar had gedaan. Zowel in vrouwenzelfhulpgroepen als bij counselors naar wie ze toe was gegaan om hulp, werd haar te verstaan gegeven hoe kwaad ze hierover zou moeten zijn en hoe kwaad ze zou zijn als ze besefte hoe zwaar beschadigd ze was.

In feite, werd haar verteld, was ze zo zwaar beschadigd dat ze het zelf niet eens wist.

Op een keer, toen ze in de groep aankondigde dat ze niet boos was en mededogen had, de vreselijke behoefte, het verschrikkelijk zieke, het niet passende en criminale gedrag van deze man begreep (zonder het te vergoelijken), vertelde men haar dat ze haar woede onderdrukte en dat ze moest leren haar kwaadheid te uiten en los te laten.

Dat probeerde ze een poosje, maar het was altijd doen alsof. Diep van binnen was ze gewoon niet kwaad. Ze vroeg zich zelfs diep van binnen af of ze er zelf niet toe had bijgedragen dat de ontmoetingen met die man doorgingen doordat ze er indertijd zo van had genoten.

Toen ze dit in de groep vertelde, werd haar gezegd dat het disfunctioneel was om verantwoordelijkheid te nemen voor het niet passende gedrag van de man. Zo'n uitspraak klopt misschien binnen de veronderstellingen van de theorieën over disfunctionele systemen, het paste niet binnen haar eigen *ervaring*.

Zoals we al zeiden, niet wat er gebeurde tijdens de ontmoetingen met de oudere man maakte dat ze zich beschaamd voelde. *Het was het feit dat ze zich er niet slecht over voelde, dat ze er zelfs van had genoten, waardoor ze zich schaamde.*

Er was nog een conflict. Deze vrouw wilde de man die haar had misbruikt vergeven; de negativiteit loslaten die ze al die jaren werd verondersteld te voelen. Ze was gezeugd met een diep begrip. Wanneer het begrijpen komt, verdwijnt de boosheid. Ze begreep heel goed, dat haar

ervaringen niet bij haar leeftijd pasten en dat het kindermisbruik was door een volwassen familielid. Maar toch kon ze niet kwaad zijn. Verdrietig misschien. Maar niet boos. Waarom? Omdat ze te veel wist om boos te zijn. Ze voelde teveel mededogen, ze begreep teveel van de zwakke kanten van de mensheid om boos te zijn. In haar hart had ze haar oudere mannelijke familielid allang vergeven. De tweede reden waarom ze niet boos kon zijn, was dat ze de seksuele ervaringen te plezierig had gevonden om te doen alsof deze tot de donkerste tijd van haar leven behoorden.

Dat was gewoon niet zo.

Op de thee bij de Gekke Hoedenmaker

Toch waren het, ironisch genoeg, anderen die het haar moeilijk maakten om te vergeven en te vergeten, om de situatie op een filosofische manier te benaderen en om zonder schaamte te leven. Net als Alice toen ze op theeviste was bij de Gekke Hoedenmaker, merkte ze dat haar realiteit werd ontkend, ondergewaardeerd en als verkeerd werd bestempeld. En dus had ze, om het ‘goed’ te maken, onbewust de beslissing genomen om nooit meer vreugde te beleven aan de dingen waar ze ooit ‘ten onrechte’ van had genoten.

Het is verbazingwekkend dat bij alle consulten en vrouwengroepen niemand haar ooit het voor de hand liggen-

de zei: dat het helemaal te begrijpen was dat ze mogelijk van de seksuele attenties van haar oudere familielid had genoten, dat het heel natuurlijk was dat ze mogelijk was ingegaan op de seksuele prikkels en helemaal niet verkeerd of schandalijk dat haar lichaam op die manier reageerde. Zolang het verkeerd voelde dat haar lichaam positief, open en met graagte reageerde op de seksuele stimulans toen ze jong was, zou ze haar lichaam nooit toestaan om er wel op in te gaan nu ze ouder was.

Alles veranderde voor deze vrouw toen ze eindelijk door-kreeg dat het *volkomen* natuurlijk was voor haar lichaam om op haar oudere familielid te reageren zoals het gedaan had en dat het helemaal in orde was dat ze van die reactie had genoten.

Dit nieuwe gezichtspunt veranderde haar denken over haar eigen seksualiteit dramatisch. Het gaf haar toestemming om wat ze met de oudere man was tegengekomen in haar jeugd vanuit het perspectief van haar eigen ervaring te bezien en niet vanuit wat haar werd gezegd, of vanuit wat ze voelde dat er van haar werd verwacht. Ze stond zichzelf toe om eindelijk de jarenlange gevoelens van schaamte los te laten.

Ze merkte al spoedig dat ze bij haar huidige seksuele contacten steeds beter bij haar eigen ervaring kon blijven, in plaats van zich terug te trekken en terug te keren naar gedachteconstructies over haar ervaringen als kind, ge-

dachteconstructies die voornamelijk berustten op de reacties van anderen, niet op wat er feitelijk gaande was.

Ik heb dit levenschte verhaal gebruikt en er behoorlijk wat tijd aan besteed, omdat ik denk dat het uitstekend illustreert hoe we de meningen van anderen koppelen aan ervaringen die we zelf opdoen.

Met dit voorbeeld wil ik niet suggereren of beweren dat geen enkel kindermisbruik schadelijk is, noch dat het misbruik de schuld van het kind is, noch dat, omdat het kind genoot van de fysieke prikkeling en de emotionele en psychologische aandacht, zo'n ervaring juist is of niet echt slecht. Ik ben helemaal niet uit op zoiets.

Wat ik probeer duidelijk te maken heeft niets te maken met seksueel misbruik. Dat is alleen wat in dit geval aan de hand was. Het voorbeeld was simpel een illustratie van hoe ons *verstand* onze *werkelijkheid* creëert. Hoe wat we denken maar al te makkelijk beïnvloed kan worden door wat anderen denken, of door wat anderen zeggen dat *we* zouden moeten denken.

Het was een illustratie van hoe snel en gewillig de meesten van ons overschakelen van onze *ervaring* naar ons *oordeel* (gewoonlijk gebaseerd op het oordeel van *iemand anders*) over iemand of iets. En ik wilde laten zien, dat het er eerlijk gezegd niets toe doet, behalve wanneer wij besluiten dat het ertoe doet omdat *we* die beslissing *zelf* nemen.

Nu een andere oefening. Deze oefeningen geven je praktisch gereedschap waarmee je kunt toepassen wat je hier tegenkomt. Lees ze niet zomaar door en sla ze niet over als je dit materiaal optimaal wilt benutten.

Oefening 2

Neem een stuk papier en maak een lijst met als titel: *de vijf negatieve ervaringen die op mijn leven het meeste invloed hebben gehad.*

Bekijk de lijst nu zorgvuldig. Zorg dat je de vijf slechtste, vijf meest negatieve kiest. Als het pijnlijk is om ze weer op te rakelen, ga dan door de pijn heen en doe het toch.

Of nog beter, kies ervoor de oefening niet pijnlijk te laten zijn. Schrijf nu onderaan de lijst op hetzelfde papier wat er eigenlijk gebeurde binnen de context van deze negatieve ervaring. Niet hoe jij je erover voelde, maar wat er feitelijk gebeurde. Ik zal je een voorbeeld geven door zo'n lijst hieronder te maken.

De vijf negatieve ervaringen die de meeste invloed op mijn leven hebben gehad.

1. De aankondiging van mijn vrouw dat ze zwanger was van een andere man en dat ze het kind wilde houden.
2. De dood van mijn neef in Vietnam.
3. Het gevecht van mijn zeventien jaar oude dochter met kanker.
4. De zelfmoord van mijn broer.

5. Dat mijn vader tegen me zei toen ik slaagde voor de opleiding bij de Marine: 'Ik had nooit gedacht dat je het zou halen'.

Wat er feitelijk gebeurde tijdens die ervaringen

1. Mijn vrouw zei dingen tegen me, die ik niet kon waarderen. Een week later waren we gescheiden.
2. Mijn neef verliet zijn lichaam.
3. Mijn dochter kreeg een intensieve operatie en had dood kunnen gaan. Dat gebeurde niet. Ze heeft het al 20 jaar overleefd.
4. Mijn broer verliet zijn lichaam op een tijdstip en een wijze, die hij zelf verkoos.
5. Mijn vader zei iets tegen me dat ik niet leuk vond.

Oké, dit is mijn lijst (een combinatie van levensechte ervaringen van sommige mensen die ik ken). Maak er nu zelf een.

Wanneer je het tweede deel van je lijst bekijkt, zorg dan dat je naar de echte gebeurtenissen kijkt en niet naar hoe je deze jou liet beïnvloeden. Bijvoorbeeld wanneer je als item hebt: 'Mijn vader schreeuwde eens naar me over mijn cijfers in het bijzijn van al mijn vrienden'. Je schrijft misschien in het tweede deel: 'Ik voelde me zo beschaamd dat ik dood wilde'. Maar de bedoeling is dat je in het tweede deel alleen schrijft wat er feitelijk gebeurde. In dit geval zou je kunnen schrijven: 'Mijn vader verhief zijn stem en zei heel persoonlijke dingen tegen me in het bijzijn van mijn vrienden'.

Zie je de bedoeling? Het gaat er niet om dat je je herinnert hoe jij je erover voelde, schrijf gewoon op wat er feitelijk gebeurde. Hoe jij je erover voelde is het deel waarin je doet alsof. Oké, ga je gang. Schrijf je vijf punten lijst.

We gaan nu een experimentje uitvoeren. Ik wil dat je een derde lijst maakt met als titel: *De gevolgen van wat er gebeurde*.

Kijk naar de onderwerpen van de eerste twee lijsten en geef een eerlijke beschrijving van de gevolgen van wat er feitelijk gebeurde. (Niet hoe je je voelde over wat er gebeurde. Dat kunnen twee verschillende dingen zijn. Kijk naar hoe het er uiteindelijk uitzag).

Snap je het? Goed. Probeer niet naar de volgende bladzijde te kijken voor jouw lijst klaar is. Wanneer je klaar bent met je verhaal, vergelijk dan jouw derde deel met ons afgemaakte Derde Deel op de volgende bladzijde.

Ik kwam erbij om dit Derde Deel zo op te schrijven, omdat ik de mensen van wie ik de voorbeelden heb gebruikt, heb gevraagd de gevolgen van hun ervaring op de lange termijn te beschrijven. Ik vroeg ze of ze zo objectief mogelijk wilden zijn.

Ik vond het interessant te merken dat in alle gevallen de gevolgen positief waren. Mogelijk is dat niet zo in jouw situatie, maar hier was dat wel het geval. Laten we er eens naar kijken.

De gevolgen van wat er gebeurde

1. Op een bepaalde manier houd ik nu meer van haar, geloof ik, dan eerst. Ik heb geleerd om haar onvoorwaardelijk lief te hebben. En in mijn eigen leven heb ik een vrijheid gevonden die ik nooit heb gekend toen ik nog met haar was.
2. Het leven ging verder. Ik nam een paar beslissingen over oorlog als een manier om verschillen op te lossen en wanneer dat oké was en wanneer het absurd was.
3. Ik begon de relatie met mijn dochter op waarde te schatten en die begon op te bloeien.
4. Het heeft ertoe geleid dat ik menselijke pijn vollediger begreep en ook tot welke diepten die kan gaan. Ik besloot nooit meer oordelen over anderen te hebben die pijnlijk voor ze zouden kunnen zijn. Ik ben mijn leven meer dan ooit gaan waarderen.
5. Ik heb leren leven met de opvattingen en gedachten van mijn vader, zelfs wanneer ze niet overeenkomen met die van mij. Ik heb geleerd dat ik 'mijn vader' niet ben, maar dat ik mezelf ben. En door mijn vader de ruimte te geven om te zijn wie hij is, begon ik onvoorwaardelijk van hem te houden, waardoor we in staat waren elkaar heel nabij te zijn toen hij stierf.

De bedoeling van deze oefening was je te laten zien dat het uiteindelijke resultaat van een ervaring vaker wordt veroorzaakt door onze gedachten erover dan door de ervaring zelf.

Dat is altijd zo.

In en van zichzelf doet iets er niet toe. Wat maakt dat het ertoe doet is ons idee erover, onze gedachten erover. Dat idee is ofwel gebaseerd op onze werkelijke ervaring ofwel op onze verdraaide waarnemingen.

Je onafgemaakte zaken afmaken wordt makkelijk wanneer je je dit realiseert. We zien de enorme waarheid in de prachtige observaties van Walt Kelly, die hij maakt via zijn komische stripfiguur Pogo:

‘We hebben de vijand ontmoet... en we zijn het zelf.’ We zien hoe we zelf onze ergste vijand zijn.

De rol van het spreken van de waarheid

De volgende stap in het afmaken van onze onafgemaakte zaken is de waarheid spreken tegen iedereen over alles.

Er zijn vijf niveaus in het spreken van de waarheid:

1. Spreek de waarheid tegen jezelf over jezelf.
2. Spreek de waarheid over jezelf tegen een ander.
3. Spreek de waarheid over een ander tegen jezelf.
4. Spreek de waarheid over een ander tegen een ander.
5. Spreek de waarheid tegen iedereen over alles.

Streef ernaar het vijfde niveau van het spreken van de waarheid zo snel mogelijk te bereiken. Spreek de waarheid tegen iedereen over alles. Het is een verbazingwekkende manier van leven en het betekent een grote stap in het

jezelf herscheppen. Het vraagt om onverschrokkenheid, maar geen grofheid, moed, maar geen ongevoeligheid. Want onbevreesdheid is geen tactloosheid en moed is geen sociale blunder.

Wanneer je eenmaal jouw waarheid over iets spreekt, wat die waarheid ook moge zijn, ben je met je *onafgemaakte zaken* klaar.

Maak nu om je *onafgemaakte zaken* af te maken een drieldige lijst van alle grote negatieve gebeurtenissen in je leven, net zoals je dat met de belangrijkste vijf hebt gedaan. Het maken van zo'n lijst kan tijd kosten, je zou er een paar dagen voor kunnen nemen. Gun jezelf alle tijd die je nodig hebt. Zet dan op een apart velletje de namen van de mensen met wie je 'onafgemaakte zaken' hebt met betrekking tot elk van deze zaken; een naam per bladzijde. Deze mensen kunnen nog in leven zijn, of ze zijn al overleden. Dat doet er niet toe. Schrijf hun namen op, een per bladzijde. Zet op elke pagina onder elke naam de volgende zin:

Wat ik je niet durf te vertellen is...

Maak die verklaring waarheidsgetrhouw en eerlijk helemaal af. Neem het volgende blad en doe hetzelfde met de naam die je daarop hebt gezet. Ga door deze uitspraken af te maken voor elk persoon, die bij je naar voren kwam. Goed. Als degene op wie het onderwerp betrekking heeft nog leeft *geef je die het blad waarop je hebt geschreven*.

8 Heb je het gevoel dat je dat niet kunt maken, vraag jezelf dan af waarom niet. Voel je je onveilig? Wat denk je dat er zal gebeuren als je het toch doet, ook al ben je er bang voor? Wat probeer je te vermijden? Heb je er baat bij gehad dat je in het verleden de gevolgen uit de weg bent gegaan? Hoe zou het voor je voelen om deze persoon gewoon de waarheid te vertellen? Zou het bevrijdend zijn? Waar ben je bang voor dat er kan gebeuren als je bevrijd zou zijn van deze leugen in je leven?

Dit bedoelen we met je onafgemaakte zaken afmaken. Je kunt geen werkelijke voortgang boeken in het herscheppen van jezelf tenzij en tot je dit werk gedaan hebt.

Als degene wiens naam je hebt opgeschreven niet meer leeft, kun je een innerlijke dialoog aangaan met het *wezen* van die persoon.

Zoek een plek in je keuken of huiskamer waar je twee stoelen met een rechte leuning kunt neerzetten. Zet de stoelen op ongeveer een meter afstand tegenover elkaar. Ga zelf in de ene stoel zitten en zet degene aan wie je hebt geschreven in gedachten in de andere.

Dit is een ‘verbeeldingsspel’, doe het toch maar. Zit een ogenblik rustig in je stoel, stel je voor hoe het zou zijn als die andere persoon daar werkelijk zou zitten. Als het goed voelt om dit te doen, zeg dan ‘hallo’ naar het *wezen* van de andere persoon, heet het welkom in de kamer. Vertel het dat je op deze speciale en bijzondere manier

aan hem/haar denkt omdat er iets is dat je wilt dat hij/zij weet.

Lees dan je verklaring voor, die begint met *Wat ik je niet durf te vertellen is...*

Zodra je de verklaring hebt beëindigd, let je op hoe je je voelt. Wanneer je ‘voelt’ of ‘waarneemt’ wat je denkt dat de andere persoon nu zou kunnen zeggen, ga je meteen in de stoel tegenover je zitten. Kijk naar *jezelf* in de stoel, waarvan je net bent opgestaan en zeg die woorden *voor* de ander!

Als je voelt dat je precies hebt gezegd wat de ander zou willen zeggen, ga je terug naar je eigen stoel en geef je antwoord.

Ga net zo lang met deze ‘dialoog’ door als goed voor je voelt. Let op hoe je je voelt wanneer je het proces hebt afgerond. Dit is een *innerlijke dialoog*. Het kan een prachtig proces zijn. Soms is het het meest effectief wanneer je het doet in aanwezigheid van een ander. Zoek iemand die van je houdt, die het proces en wat je probeert te bereiken begrijpt.

En *wat* probeer je te bereiken? Je bent op zoek naar een manier om bepaalde gevoelens los te laten, waarheden boven tafel te krijgen, belangrijke gedachten te uiten, iets te zeggen wat gezegd en gehoord dient te worden. Zal de ander, degene aan wie je het oorspronkelijke briefje schreef ook echt horen wat je te zeggen hebt?

Ik geloof dat het antwoord ja is.

De vraag is evenwel niet relevant, het levert altijd iets goeds voor je op, of het nu een ‘verbeeldingsspel’ is, of een werkelijke dialoog tussen twee zielen.

Er zijn nog vele andere manieren om je *onafgemaakte zaken* af te maken. Workshops, retreats en seminars te over. Programma’s, lezingen, boeken... de wereld zit vol technieken en mogelijkheden. Deze klus kan worden geklaard. Wanneer dat gebeurt zul je je zo verfrist, zo opnieuw vervuld, zo levendig, zo vernieuwd voelen, dat je je ongetwijfeld zult afvragen waarom het zo lang heeft geduurd en waarom je zo lang hebt gewacht om *met je zaken verder te gaan.*

En dat brengt je bij...

Besluit wat nu waar is voor jou

Het herscheppingsproces, het proces van jezelf vinden, is een beslissing, geen ontdekking. Dat wil zeggen het is niet iets dat we over onszelf ontdekken, maar dat we voor onszelf kiezen.

Het kan moeilijk zijn om deze nieuwe beslissingen te nemen wanneer we belemmerd worden door oude gedachten, onze oude ideeën en gedachteconstructies over het verleden. Daarom is het noodzakelijk om je *onafgemaakte zaken* af te maken. Als je dat eenmaal hebt gedaan is er ruimte voor een nieuwe schepping, een nieuw idee, een nieuw concept over *wie en wat we werkelijk zijn*.

We hoeven niet langer te functioneren vanuit... ‘Ik ben ongelukkig’, of ‘Ik ben lelijk’, of ‘Ik ben niet aardig’, ‘Ze moeten altijd mij hebben’, ‘Ik ben niet de moeite waard’. Eindelijk kunnen we er zijn vanuit: ‘Ik ben geweldig! Ik

ben machtig! Ik ben schitterend!' En zelfs: 'Ik creëer mijn eigen ervaringen en elke ervaring die ik mezelf heb gegeven, paste perfect bij het scheppen van wie ik ben en wie ik nu verkies te zijn'.

Dit is een uitspraak die heel krachtig maakt. Het is een uitspraak die ons haalt uit slachtofferschap en het idee een speelbal te zijn van het leven. Hij brengt ons naar een plek waar we alleen creëren.

Dit is het begin van herscheppen; van het vinden van je zelf. We hebben het moment van pure schepping bereikt, wanneer we beseffen en verklaren dat we altijd op dat moment zijn, op elk tijdstip van ons leven.

Het is niet noodzakelijk te begrijpen waarom we hebben gecreëerd wat we hebben gecreëerd, waarom we ervoor hebben gekozen om die bepaalde gebeurtenis in ons leven op die manier te ervaren. We hebben het gedaan en dat is dat. Hou ermee op jezelf af te vragen waarom. De 'Waarom' vraag is de meest irrelevante vraag in het totale avontuur dat mens-zijn is... Hij heeft geen betekenis, is doelloos, vruchtelos en roept nog meer vragen op met net zulke doelloze antwoorden.

Er is ieder moment maar één vraag van waarde, van betekenis: Waar kies ik nu voor? Dat is het enige wat ertoe doet, dat is het enige wat telt. In het antwoord op die vraag ligt de sleutel voor je toekomst. Het is de brandstof waarop de motor van je ervaring draait. En denk eraan: Geen beslissing

nemen is ook beslissen. Want geen specifieke keuzes maken, betekent kiezen voor wat het leven je brengt. Dat maakt je niet krachtiger. Laten we nu aan een ander proces beginnen. Pak alsjeblieft het blad papier van oefening 2 en gebruik het weer voor...

Oefening 3

Bestudeer zorgvuldig de vijf negatieve ervaringen, die de meeste invloed op je leven hebben gehad. Lees van elk van de vijf ervaringen de uitspraken die je voor Deel 2 en 3 schreef. Voor de nummers 1 tot en met 5 besluit je nu wie en wat je nu verkiest te zijn met betrekking daarop.

Als je op je lijst hebt staan dat je als kind seksueel bent aangerand of verkracht, besluit Wie en Wat je nu verkiest te zijn met betrekking tot die ervaring. Kies je ervoor om boos te zijn? Kies ervoor om bedroefd te zijn? Kies je ervoor om argwanend te zijn? Kies je ervoor om frigide te zijn? Kies je ervoor om disfunctioneel te zijn in relaties? Kies je ervoor om je slachtoffer te blijven voelen en vanuit slachtofferschap te leven? Kies je ervoor om geheeld te zijn? Kies je ervoor te leven vanuit begrip, compassie, vergeving en liefde?

Wat kies je?

Wat kies je?

Maak een tabel naar voorbeeld van onderstaande tabel en vul de lege plekken in:

Negatieve gebeurtenis	Wat ik in relatie daarmee nu verkies te zijn	Waar ik doorgaans voor koos

Beslis het een en ander en vul de tweede kolom in. Je nieuwe zelf komt uit deze beslissingen voort, maak ze dus zorgvuldig; maak ze opzettelijk en bewust. Dat wil zeggen in het Volle Bewustzijn.

Kijk of er verschil is tussen wat je nu kiest en wat je gewoonlijk koos met betrekking tot deze top vijf van negatieve gebeurtenissen.

Als er verschil is, kijk of er op den duur een verandering in je kwaliteit van leven plaatsvindt, vanwege jouw nieuwe gedachten erover.

De wereld zit vol slaapwandelaars

Er lopen zoveel mensen onbewust rond op de wereld. Je kunt het aan hun gezichten zien als je in het winkelcentrum loopt. Afwezigheid van bewustzijn. Gebrek aan interesse voor wat te maken heeft met bewustzijn of de bewustzijnsbeweging.

Vaak lijken deze mensen op wandelende doden. Ze hebben geen glimlach op hun gezicht. Ze hebben geen verende tred. Er zit geen energie in hun lijf.

Het is verdrietig om deze mensen te zien. Maar het meest verdrietige is dat ze niet eens weten wat ze zichzelf aan-doen. Mensen hebben het contact met hun gevoel zo totaal verloren dat ze vaak niet eens weten, niet bewust zijn, dat ze echt ongelukkig zijn (laat staan dat ze weten waarom).

Niet zo lang geleden kwam er een vrouw naar een van mijn workshops. Ze leek zo hard als een spijker. Haar wenkbrauwen waren diep gefronst, onder haar ogen zaten zwarte schaduwen en haar lippen zaten stijf op elkaar geklemd. De eerste veertig minuten van de workshop lachte ze geen moment. Ze glimlachte niet eens. Uiteindelijk zei ik tegen haar: 'Hoe voel je je vanavond?'

'Wat bedoel je?' vroeg ze achterdochtig.

'Ik bedoel, voel je je gelukkig? Ben je een gelukkig iemand?'

'Ja, ik ben gelukkig', zei ze.

'Nou', zei ik, 'dan moet je dat wel tegen je gezicht zeggen.'

Ik nodigde haar uit om te glimlachen, haar gezicht een beetje te laten oplichten, haar ogen wat te laten stralen. Deze vrouw was zo ongelukkig, dat ze niet eens wist dat ze ongelukkig was. Zich ongelukkig voelen was zo'n manier van leven geworden, dat het normaal leek. Mensen die hartelijk, vrolijk, open waren en van plezier hielden leken abnormaal.

Ze keek naar deze mensen (dat werd mij later duidelijk) en vroeg zich af waarom ze toneel speelden en hoe ze zo goed konden doen alsof. Ze was uiterst verbaasd te merken dat de meeste mensen helemaal *geen* toneel speelden, niets van haar nodig hadden, en als ze dat gewild hadden zeker niet konden doen alsof ze warmte en 'gemütlichkeit' uitstraalden.

Eén van de redenen waarom zoveel persoonlijke en spirituele activiteiten vandaag de dag gerekend worden tot de 'bewustzijnsbeweging' heeft ermee te maken dat veranderingen, wijzigingen en verbeteringen plaats vinden, doordat we ons bewust zijn van wat er met ons aan de hand is..



PRINCIPLE 12

Bewuste keuzes

creëren ander

bewustzijn

Ander bewustzijn

creëert nieuwe ervaringen



Alle ervaringen komen voort uit bewustzijn. Alle bewustzijn komt voort uit oplettende keuzes. Als we onszelf willen herscheppen of vinden, moeten we ophouden met slapwandelen en wakker onze weg gaan. We moeten opmerkzaam leven. We moeten ons begeven naar een nieuw bewustzijnsniveau.

Breid je keuzes uit naar de toekomst

Als je eenmaal hebt besloten *wat* je nu van jezelf wilt ervaren met betrekking tot je verleden, breid dan je keuzes uit naar de toekomst. Dat wil zeggen besluit nu *wie* en *wat* je bent en *wat* je verkiest te zijn, niet alleen wat betreft gebeurtenissen die al hebben plaatsgevonden, maar ook bij gebeurtenissen die op het punt staan plaats te vinden.

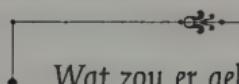
Wat is dat? Onmogelijk zeg je? Helemaal niet. En in feite is dit de laatste stap in het proces van je zelf vinden.

*Besluit wat voor jou
waar zal zijn
in de toekomst*

Iets wat niet goed bekend is of begrepen wordt door veel mensen is dat je *van te voren* kunt kiezen welke stemming, reactie, antwoord en ervaring je in de toekomst zult gaan hebben. Net zoals je voor je in de stoel van de tandarts plaats neemt van tevoren kunt besluiten dat 'het niet zeer gaat doen' kun je ook bij andere ervaringen van tevoren beslissen hoe *jij* ze wilt ervaren.

Je kunt opzettelijk en uit volle overtuiging voor deze reacties kiezen en met zoveel vastberadenheid dat niets je ervan af kan brengen. Op het moment dat je dit doet, word je niet alleen meester over je eigen lot, maar meester over het leven zelf.

Het ironische hiervan is, zoals het voorbeeld van de tandarts hierboven illustreert, dat we allemaal weten dat *we* dit kunnen. Iedereen heeft wel eens van tevoren besloten met welke gevoelens we iets tegemoet zouden treden. En toch, om onduidelijke redenen, weigeren we om deze beproefde vaardigheid op heel wat momenten in ons leven toe te passen. Integendeel zelfs. We kiezen ervoor om deze buitengewone vaardigheid zelden te gebruiken. Om het misschien maar een half tot een dozijn keer in ons leven toe te passen. Deze observatie leidt naar een vraag, die het hele leven kan veranderen.



- Wat zou er gebeuren als we deze vaardigheid elk uur, elke dag, elk moment van ons leven aan het werk zouden zetten?

Het antwoord is natuurlijk dat we nog maar zelden, misschien wel nooit, ogenblikken van pijn, van gekweldheid, bitterheid, woede en frustratie zouden ervaren. Ons leven zou perfect in orde zijn en we zouden dat ook beseffen omdat we dat zelf hebben veroorzaakt.

De gebeurtenissen in ons leven hoeven niet noodzakelijkerwijs te veranderen, de omstandigheden worden misschien niet beter, maar hoe wij ze ervaren zal voor altijd veranderen.

Uiteindelijk hoeven we zulke momenten helemaal niet meer te mee te maken, omdat we ze ons eigen hebben gemaakt. We hebben geleerd om ze te verwelkomen, op waarde te schatten en ze te prijzen als het grootste geschenk van de grootste schepper; geschenken die ons in staat stellen om te zijn, uit te drukken, te ervaren en te vervullen wie we werkelijk zijn.

Het ironische is dat, als we eenmaal hebben geleerd momenten te verwelkomen, die we vroeger chaotisch en negatief zouden hebben genoemd, deze verdwijnen, want waar je je tegen verzet beklijft en waar je naar kunt kijken verdwijnt.

Op deze manier heb je jezelf (en hoe je het leven ervaart) opnieuw gecreëerd.

De laatste oefening in dit boek zou wel eens de krachtigste kunnen zijn. Hier is hij.

Oefening 4

Maak een lijst van ervaringen, die je hoogst waarschijnlijk in de toekomst zult hebben. Het is duidelijk dat je ze niet allemaal kunt voorspellen, maar er zijn er vast een paar die je kunt voorspellen; die op zijn minst in potentie aanwezig zijn.

Begin ter wille van deze oefening met een paar die overduidelijk zijn. Kijk naar de eerste twee of drie die op de voorbeeldenlijst hieronder voor je zijn opgetekend...

Een paar ervaringen die ik in de toekomst mogelijk zal hebben

Vast zitten in het verkeer

Ruzie hebben met mijn echtgenoot

Iemand van wie ik veel houd kwijtraken

Geconfronteerd worden met eenzaamheid

Niet zoveel geld hebben als ik zou willen

Maak naast elk onderwerp een aantekening over de nieuwe gevoelservaring die je nu daarbij verkiest te hebben, mocht het zich voordoen. Kijk elke dag naar deze lijst, ter herinnering aan de nieuwe keuzes die je gemaakt hebt. Bedenk, dat waar je je tegen verzet beklijft, waar je naar kunt kijken verdwijnt.

Wanneer je de ervaringen tegenkomt die je al voorspelde (of iets wat er dichtbij komt) denk dan aan de keuzes die je hebt gemaakt over hoe je dat moment gaat beleven. Dring er bij jezelf op aan om het op die manier te ervaren. Dit wordt *Meester van het Moment Worden* genoemd.

Breid je lijst van mogelijke of waarschijnlijke toekomstige gebeurtenissen en periodes uit naarmate je je meer en meer van zulke momenten eigen maakt. Maak opnieuw bewuste keuzes over *wat en wie je bent en wenst te zijn* met betrekking tot die uitdagingen. Wanneer het moment dat je voorspelde werkelijk aanbreekt, herinner je dan de keuzes die je bewust hebt gemaakt en ervaar het aldus.

En wat als je in je oude gewoonten en patronen terugvalt?

Wees niet ontmoedigd, als je er niet in slaagt om in een dag, week of maand jezelf helemaal nieuw te maken. Wees volhardend. Je zult merken dat je terugvalt in oude patronen en gewoonten zodra je sommige gebeurtenissen die je voorzag onder ogen moet zien. Als dat zo is, merk gewoon je keuze op en kies opnieuw.

Neem het jezelf niet kwalijk. Weiger jezelf te veroordelen. Stel de keuze die je hebt gemaakt vast... en kies opnieuw.



Blijf kiezen voor de meest grootse versie
van het meest grootse visioen ooit
over jezelf

Blijf kiezen wat God zou kiezen

Blijf bewust, blijf waakzaam
en ga door naar de volgende gelegenheid om
jezelf nieuw te maken

En wees vooral niet teleurgesteld als het leven zich steeds moeilijker 'voordoet'. Want op het moment dat je een keuze maakt over *wie je bent* en *wie je verkiest te zijn*, dient alles wat het tegendeel is zich aan.

Dat komt omdat je alleen *wie en wat je bent* kunt zijn, als tegelijkertijd dat *wat je niet bent* zichtbaar is.

Je kunt niet mager zijn als er ook niet zoiets als dik is. Je kunt niet lang zijn als er niet ook zoiets als kort is. Je kunt niet groot zijn zonder klein, koud zonder warm, helemaal niets kan er zijn zonder het tegenovergestelde. Dit wordt uitgebreid beschreven in de *Gesprekken met God*, en ook in het boek *Lichtdragers*.

Dus weet en begrijp dat je zulke moeilijkheden kunt verwachten. En werkelijk, ze zullen je grootste geschenk zijn.

Ga nu heen en reik diep naar de verbeeldingskracht binnen in je om het nieuwe idee te vinden dat je hebt over jezelf. Plaats dat idee binnen je ervaringswereld; creëer het als je nieuwe werkelijkheid. *Maak een nieuw zelf naar het beeld en de gelijkenis van God.*

Hiermee heb je je lot vervuld. Hiermee heb je gedaan wat je hier kwam doen.

De Stappen en Principes in dit Boek



PRINCIPE 6

Het Leven is beweging





PRINCIPE 7

Alle beweging is verandering





PRINCIPLE 8

Perspectief creëert werkelijkheid





PRINCIPE 9

Elke verandering is een scheppingsdaad





STAP 1

Erken dat je zelf de schepper bent van
alles wat je wilt herscheppen

STAP 2

Maak je onafgemaakte zaken af





PRINCIPE 10

Geen enkele schepping is slecht;
geen enkele schepper is boosaardig





PRINCIPE 11

Niets doet ertoe.
Niets heeft ook maar enige betekenis





STAP 3

Besluit wat nu waar is voor jou

STAP 4

*Besluit wat voor jou waar zal zijn
in de toekomst*





PRINCIPE 12

Bewuste keuzes creëren ander bewustzijn.
Ander bewustzijn creëert
nieuwe ervaringen



BOEKEN VOOR INNERLIJKE BEWUSTWORDING
EN LEVENSINZICHT

Binnenkort verschijnt *Vragen en antwoorden over De gesprekken met God*, de Nederlandse vertaling van *Questions and Answers on Conversations with God* van Neale Donald Walsch.

Dit is het derde boek met praktische aanwijzingen voor het optimaal begrijpen en toepassen van de wijscheden uit *De gesprekken met God*. Miljoenen lezers hebben deze gesprekken gelezen en veel van deze mensen hadden vragen naar aanleiding hiervan. Walsch geeft op zijn kenmerkende manier antwoord op de meest opvallende en interessante vragen. Dit levert een inspirerend boek op met veel praktische aanwijzingen. Het boek geeft mogelijkheden om beter naar jezelf te kijken, om jezelf te veranderen en om hiermee ook, misschien, de wereld te veranderen.

Eerder verschenen bij ZWERK Uitgevers:

Lichtdragers. Uitdrukking geven aan wie je werkelijk bent. Hierin geeft Walsch een concrete methode om zijn principes in praktijk te brengen. In vijf stappen, ondersteund door vijf principes, beschrijft hij hoe je een Lichtdrager kunt worden, of hoe je kunt zijn wat je nu wenst te zijn om zo je levensgeluk te realiseren.

Meer informatie over Neale Donald Walsch en zijn werk:
www.conversationswithgod.org
www.nealedonaldwalsch.com

Openbare Bibliotheek
Osdorp

Osdorpplein 16
1068 EL Amsterdam
Tel.: 610.74.54
www.oba.nl



nbd | **biblion**



10000014107482

0101

Dit boek is het tweede deel (na *Lichtdragers*) in een reeks die is voortgekomen uit *Een ongewoon gesprek met God*. De rijkdom aan informatie uit dit boek, wordt nu samengevat om toegepast te kunnen worden in **de** context van het dagelijks leven. Deze boeken staan op zichzelf maar vullen elkaar wel aan in een continue onderzoek en toepassing van **de** wijsheid uit het 'grote' boek.

In vervolg op **de** 5 principes uit *Lichtdragers*, bespreekt Walsch nu nog 7 principes. Op concrete wijze geeft hij inzicht in waar het volgens hem werkelijk om gaat: De betekenis van het leven. De betekenis van Jouw leven en hoe **je** zelf in **de** hand hebt wat **je** doet met je leven.

Een goed handvat om **je** te verdiepen in het thema van één van **de** meest vernieuwende en interessante boeken van deze tijd en **de** praktische toepassing ervan in **je** eigen leven.

ISBN 978 90 77478 16 5 | NUR 730

Z
ZWERK

ISBN 9789077478165



9789077478165